



Begleitmeditation zu Ü 18 – Was brauche ich? Was habe ich getan?



Lege oder setze dich ruhig und entspannt hin.

Spüre den Boden unter dir, der dich trägt. Schließe deine Augen. Atme einige Male tief ein und aus. Spüre, wie die Luft durch deine Nase streicht, bis in die Lunge. Spüre, wie dein Brustkorb und dein Bauch sich durch die Atmung bewegen.

Wenn Gedanken kommen, lasse sie ziehen, wie Wolken, die am Himmel ziehen.



Jetzt erinnere dich an eine Situation, in der du nicht das getan hast, was du eigentlich tun wolltest.

Wie fühlt sich das an? Welches Gefühl spürst du dabei?

Gibt es vielleicht eine Körpersensation? Wo in deinem Körper kannst du das spüren?

Versuche dorthin zu atmen und mit dem Gefühl richtig in Verbindung zu kommen.



Versuche herauszufinden, welche Bedürfnisse du dir nicht erfüllt hast, in dem du nicht das getan hast, was du eigentlich tun wolltest.

Verändert sich dein Gefühl?



Und nun versuche herauszufinden, welche Bedürfnisse du dir damit erfüllt hast oder erfüllen wolltest, in dem du nicht getan hast, was du eigentlich tun wolltest.

Könnte es sich vielleicht um dein Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz gehandelt haben? Oder anderen Bedürfnis nach Zugehörigkeit? Vielleicht auch etwas anderes.



Jetzt gehe nochmal zurück in diese Situation.

Stelle dir diese Situation noch einmal vor. Stelle dir vor, dass du jetzt tust, was du eigentlich tun wolltest.

Was verändert sich dadurch? Wie fühlte sich das jetzt an?

Wie ist dein Gefühl jetzt, wenn du so handelst, wie es deiner Absicht entspricht?

Gibt es eine Körpersensation? Und wo in deinem Körper kannst du das spüren?



Versuche auch jetzt wieder dorthin zu atmen und dich voll und ganz damit zu verbinden.

Welche Bedürfnisse erfüllst du dir durch dein anderes Handeln? ss



Kannst du ihnen Namen geben?

Gibt es vielleicht auch Bedürfnisse, die du dir mit dieser Handlung nicht erfüllst?

Wie fühlt sich das an?



Gibt es noch etwas, das du tun könntest, damit alle deine Bedürfnisse erfüllt sind?

Wie geht es dir, wenn du dir vertraust, das zu tun, was du wirklich tun möchtest?



Sage dir selbst: "Ich spüre jetzt, wie ich mich fühle, wenn ich mir selbst vertraue und nach meinen Bedürfnissen handele!".

Wie fühlt sich das an?



Du kannst mit der Affirmation enden: "Ich vertraue mir selbst und handele in diesem Vertrauen."

Vielleicht magst du es auch noch einmal laut aussprechen "Ich vertraue mir selbst und handele in diesem Vertrauen."



Du kannst langsam die Augen wieder öffnen. Strecke dich. Vielleicht magst auch wieder aufstehen. Komme wieder an im Hier und Jetzt.





Begleitmeditation zu Ü 52 – Standing Ovation



Setze oder lege dich entspannt und ruhig hin.

Spüre den Boden unter dir, der dich trägt.

Schließe deine Augen. Atme einige Male tief ein und wieder aus. Spüre, wie die Luft durch deine Nase streicht und deine Lunge füllt. Spüre, wie sich dein Brustkorb und dein Bauch mit der Atmung bewegen.

Wenn Gedanken kommen, lasse sie ziehen, wie Wolken, die am Himmel ziehen.



Stelle dir jetzt eine Situation aus deinem Alltag vor:

Du hast vielleicht gerade etwas getan oder gesagt, vielleicht auch einfach nur ruhig dagesessen.

Stelle dir vor, wie jemand dich voller Liebe ansieht und sagt, was er oder sie wirklich an dir mag. Oder, dass die mögen, was du getan hast.

Wie fühlst du dich, wenn du daran denkst?

Wo kannst du dieses Gefühl spüren?



Vielleicht bist du ein bisschen verlegen? Versuche trotzdem dabei zu bleiben.

Stelle dir vor, dass noch zwei, drei weitere Leute kommen, die dich voller Liebe ansehen und dir sagen, was sie an dem was du getan hast oder an dir wertschätzen.

Was könnten sie dir sagen? Versuche sie mit offenem Herzen zu hören.



Es kommen immer noch mehr Menschen. Und alle Menschen sagen dir etwas, das sie an dir mögen oder was sie mögen, von dem was du getan hast.

Stelle dir vor stehst auf eine Bühne: Lasse den Applaus in deinen Ohren rauschen. Es ist der Applaus für dich, für das, was du getan hast. Was dir und anderen Bedürfnisse erfüllt hat.





Verneige dich. Danke allen für ihre Unterstützung und Wertschätzung. Welches Gefühl spürst du dabei? Kannst du ihm einen Namen geben? Gibt es noch andere Bedürfnisse, die erfüllt sind außer Wertschätzung und Unterstützung?



Wie fühlst du dich jetzt? Und wo in deinem Körper kannst du das spüren?

Genieße das Gefühl und wenn du satt bist, öffne langsam deine Augen strecke dich und komme wieder zurück in das Hier und Jetzt.





Meditation: Der sichere Platz



Setze dich bequem hin. Schließe deine Augen und atme einige Male tief ein und aus.

Spüre deine Verbindung zum Boden, der dich trägt.

Wenn Gedanken kommen, erfreuliche oder weniger erfreuliche, lasse sie kommen und weiterziehen, wie die Wolken am Himmel.



Komme immer wieder zurück zu deinem Körper.

Atme noch einige Male ein und aus. Ganz bewusst.

Spüre wie die Luft durch deine Nase in den Hals, in deine Lunge fließt.

Spüre wie sich dein Brustkorb und dein Bauch durch den Atem bewegen.



Jetzt spüre deinen Kopf.

Spüre deine Ohren.

Stelle dir die Gehörgänge vor, durch die du meine Worte hörst.

Spüre deine Nase.

Spüre wie die Luft durch sie hindurchstreicht.

Spüre deine Mundhöhle.

Du kannst sie mit deiner Zunge ein Stück weit erspüren.

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Hinterkopf.

Spüre deinen Nacken. Fühlt er sich locker an oder angespannt?

Spüre deine Schultern.

Fühlen Sie sich entspannt an oder sind sie angespannt?

Spüre deine Schultergelenke.

Lasse deine Aufmerksamkeit über die Oberarme zu den Ellbogengelenken wandern.
Wie fühlt sich das an?

Lasse deine Aufmerksamkeit über die Unterarme zu den Handgelenken wandern.
Wie fühlt sich das an?

Und weiter über die Hände zu den Fingergelenken bis in die Fingerspitzen hinein.
Wie fühlt sich das an?

Komme wieder zurück zum Kopf mit deiner Aufmerksamkeit.



Wandere vom Hinterkopf noch einmal langsam über den Nacken.

Wie fühlt er sich jetzt an?

Locker und entspannt oder angespannt?

Wandere langsam weiter hinunter über die Brustwirbelsäule.

Wie fühlt sich das an? Spürst du Spannung?

Wandere langsam weiter hinunter bis hin zur Lendenwirbelsäule?

Wie fühlt es sich an?

Ist es warm oder eher kalt?

Locker oder verspannt?

Wandere weiter über das Becken bis zum Steißbein.

Wie fühlt sich das an?

Wandere weiter zu den Hüftgelenken?

Wie fühlt sich dieser Bereich an?

Wandere weiter über die Oberschenkel zu den Kniegelenken.

Wie fühlt sich das an? Wie fühlen sich die Kniegelenke an?

Wandere weiter über die Unterschenkel zu den Fußgelenken, zu den Knöcheln.

Wie fühlt sich das an?

Und über die Füße zu den Zehengelenken bis in die Fußspitzen.

Spüre noch einmal die Füße fest auf dem Boden stehen.



Und nun komme wieder zurück zum Kopf mit einer Aufmerksamkeit.

Wandere über das Gesicht zum vorderen Halsbereich.

Wie fühlt sich das an? Ist das Gesicht locker und entspannt? Und der Hals?

Spüre wie die Luft durch die Nase den Rachen in die Lunge fließt.

Spüre wie der Brustkorb vom Atem bewegt wird.

Stelle dir vor wie die Lunge sich mit dem Atem bewegt.

Wie fühlt sich das an?



Bleibe der Aufmerksamkeit zum Brustkorb.

Stelle dir dein Herz vor, das schlägt und deinen Körper mit Blut versorgt.

Wie fühlt sich das an?



Wandere mit der Aufmerksamkeit weiter in den Bauch.

Wie fühlte er sich an?

Gibt es irgendwo eine Spannung, einen Druck oder fühlte sich locker und entspannt an?

Wandere mit der Aufmerksamkeit weiter in den Unterbauch.

Wie fühlt er sich an?

Gibt es irgendwo eine Spannung, einen Druck oder fühlte er sich locker und entspannt an?

Nun Ruhe noch ein bisschen in diesem Gefühl.



Spüre noch einmal nach, wo es am angenehmsten war oder wenigsten unangenehmen.

Gehe in Gedanken mit deiner Aufmerksamkeit in diesen Bereich zurück.

Dort erschaffe dein sicheren Platz.

Wie sieht er aus?

Alles was du zur Erschaffung des sicheren Platz benötigst, ist vorhanden.

Mache ihn ganz sicher. Nur du hast Zutritt.

Es ist dein sicherer Platz.

Du hast vollkommene Kontrolle darüber.



Wenn du ihn erschaffen hast, mach es dir gemütlich.

Ruh dich aus.

Du bist jetzt ganz sicher.



Wenn du dich sicher und geschützt füllst, kannst du zurückkommen.

Verlasse deinen sicheren Platz, so wie du ihn wieder vorfinden willst.



Öffne langsam die Augen.

Strecke dich und komme voll und ganz wieder zurück ins Hier und Jetzt.

